

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan tentang hubungan antara penggunaan media sosial (Tik Tok) dengan gejala insomnia pada remaja di SMAN 1 Jombang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Siswa atau siswi kelas 11 SMAN 1 Jombang memiliki tingkat gejala insomnia dalam kategori sedang. Hal ini dibuktikan dengan nilai rata-rata dari 83 siswa atau siswi yaitu 142,51 dengan presentasi mencapai 55%.
2. Siswa atau siswi kelas 11 SMAN 1 Jombang memiliki tingkat penggunaan media sosial (Tik Tok) dalam kategori sedang. Hal ini dibuktikan dengan nilai rata-rata dari 83 siswa atau siswi yaitu 77,16 dengan presentasi mencapai 57%.
3. Adanya hubungan antara penggunaan media sosial (Tik Tok) dengan gejala insomnia pada remaja di SMAN 1 kelas 11 di Jombang memiliki nilai *pearson correlation* menunjukkan 0.779 yang mengindikasikan bahwa tingkat hubungan antara kedua variabel adalah cukup kuat.

B. Saran

Berdasarkan hasil dari keseluruhan penelitian ini, saran yang dapat disampaikan dari peneliti diantaranya :

1. Saran untuk subjek penelitian

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial (Tik Tok) memiliki hubungan dengan gejala insomnia yang artinya siswa atau siswi yang rata-rata

masih sedang. Peneliti menyarankan agar untuk diturunkan lagi penggunaan media sosial (Tik Tok).

2. Saran untuk sekolah

Diharapkan sekolah mampu memberikan fasilitas dan layanan bagi siswa atau siswi untuk menunjang kemampuan siswa atau siswi dan memberikan tugas ke siswa atau siswi, sehingga lebih banyak waktu yang digunakan untuk mencari referensi dibandingkan tujuan hiburan.

3. Saran untuk peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, yang akan meneliti dengan tema sama. Peneliti menyarankan untuk menambah variabel lain dan melihat dari faktor lain serta dapat melengkapi yang kurang dari penelitian ini.